

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau	Thème pédagogique : Panne d'air (octopus)
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Savoir demander de l'air au moniteur (et du fait du code du sport CDS modifié en 2010 Savoir demander de l'air à un camarade)
Manuel du moniteur Commentaires limites	Venir sur une petite apnée expiratoire demander de l'air et prendre le second détendeur (ou le détendeur principal en échange d'embout), puis se déplacer en se ventilant sur ce second détendeur.
Manuel du moniteur Critère de réalisation	Avec un bloc peu gonflé, sur faible fond, rechercher une réaction calme.
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Noyade, surpression pulmonaire (panique).
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur niveau 1, vous pouvez être amené à prendre de l'air sur l'octopus de votre moniteur ou d'un camarade en cas de problème de matériel (fuite d'air, tuyau, embout buccal, panne d'air)
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	¾ de la progression après la LRE et avant DBN et VDM
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Vasalva, apnée. REEB, LRE. Signe : panne d'air, ok, fin de plongée
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Apnée, panique (remontée rapide), échange d'embout difficile (boire la tasse)
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Piscine 2° ligne. Au début au moins profond du bassin, en suite plus profond et déplacement.
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	Salut ça va, on a déjà fait REEB, LRE et apnée .aujourd'hui nous allons apprendre à réagir face à une panne d'air, pour cela nous allons la simuler: (exercice à sec) face à face, L'élève fait le signe panne d'air, je me rapproche de l'élève je le tiens (avec la main opposée à l'octopus), il retire son détendeur (le garde en main), je lui présente l'octopus en le faisant légèrement fuser; il le prend en bouche fait 2 ou 3 expirations signe ok. Faire 3 ou 4 cycles respiratoires et signe fin d'exercice.
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Vasalva et PDM à la descente, Mise à l'eau : moniteur en 1 ^{er} . / prévention des chutes au bord
Exercices Séance type 40 mn 1. exo vérification 2. exo facile 3. exo évolutif 4. exo situation réelle en plongée	Mise à l'eau, capelage, signe ok, descente sécurisée. On se place en cercle au fond genoux à terre. Les exercices sont réalisés sur signes du moniteur, 1 par un. Les autres élèves regardent et suivent le binôme qui travaille. Sans le détendeur : toujours tenir le détendeur paume droite et son camarade main gauche. En cas de difficulté, arrêter l'exercice et reprise d'embout 1°exo révision LRE 2 méthodes (sur presseur et sur expiration) 2° exo en statique le moniteur propose son octopus 3° exo en statique le moniteur de dos, l'élève saisit l'octopus 4° exo en dynamique l'élève prend l'octopus du moniteur, le binôme se déplace sur quelques mètres au fond, prévient les camarades de la panne d'air, et réalise une remontée contrôlée et sécurisée (Tour Horizon, REEB, OK surface, gonflage gilet de l'assisté à la bouche) Suivi d'une exploration en binôme (1 moniteur / 2 binômes)
Séance suivante	Panne d'air camarade relais avec interprétation de signes

